高齢者の豊かな生活のために　　２０２０年１０月１日発行

手 賀 沼 通 信（第２７１号）

Ｅメール：nittay@jcom.home.ne.jp　http://ynitta.cocolog-nifty.com/blog/　新田良昭
http://jfn.josuikai.net/semi/koyukai　http://tegatu2.web.fc2.com

野菜シリーズ第４回です。
今月は豆類を取り上げます。

参考資料：インターネット
・野菜情報サイト　野菜ナビ
・Wikipedia　大豆、小豆、インゲン、ピーナツ

大豆物語

大豆は野菜に分類するにはあまりに用途が広い感じです。枝豆や煮豆や炒り豆で食べるだけでなく、納豆、豆腐、ゆば、もやし、みそ、しょうゆ、菓子、油などの原料にもなります。

日本や中国では、米、麦、粟、稗、豆（大豆）を五穀としており、穀物とも言えます。

小学生のころ、祖母の手伝いで石臼で炒った大豆をひいて黄な粉を作ったり、蒸して醗酵させてみそづくりをした思い出があります。

１．大豆の特徴と歴史

大豆はマメ科ダイズ属です。

大豆は世界的にみるとその消費は大豆油製造用が８０％以上を占め、次いで飼料用で、食用は３番目となっています。日本では食用の割合が高くなっています。それだけ日本は大豆を食べ物として利用する知恵と工夫が優れていると言えるのではないでしょうか。

大豆は植物の中では、唯一肉に匹敵するようなたんぱく質が含まれています。

日本・ドイツでは「畑の（牛）肉」、アメリカ合衆国では「大地の黄金」とも呼ばれて、菜食主義者や殺生を禁じた宗教においては植物性のタンパク源として利用され、精進料理においても重用されています。技術が上がるにつれて、肉を模した代替食品としても注目されています。

大豆の起源は東アジアで、自生していたツル豆から栽培されたと言われています。日本の大豆は日本に自生していたツル豆から生まれたという説と中国から伝来したという説があります。いずれにしても縄文時代中期、紀元前４０００年後半より日本列島での栽培が行われたようです。

記録としては、藤原宮跡で発見された木簡（６９９年）に「大豆五斗」の文字が記されているほか、「古事記」や「日本書紀」にも大豆に関する記述があります。また平安時代には「醤（ひしお）」に加工したものも貢納されていました。

全国的に栽培されていますが、北海道、群馬県、千葉県がベストスリーです。

２．大豆の代表的な食べ方と利用方法

大豆は煮豆、炒り豆など簡単な料理の食材ですが、大豆の一種の黒豆の煮豆はお正月料理として欠かせないものになっています。

主な食べ方は下記のとおりです。

（１）枝豆

ビールや日本酒やワインのおつまみとして人気がありますが、子供も大好きな野菜の一つです。

大豆が未成熟な青い状態のときに収穫したものが枝豆です。塩ゆでが一般的な食べ方ですが、炒め物やかき揚げとしても利用されます。仙台名物のずんだ餅の原料にもなります。

枝豆は収穫後どんどん糖分が減り味が落ちていくので、生のまま保存するのはおすすめできません。購入した日に食べられないなら、かたゆでして水気をよく切り、保存用袋などに入れて冷凍しておくとよいでしょう。

普通に流通している枝豆のほかに、茶豆として香りがよく甘味が強い、山形県鶴岡市の特産「だだちゃ豆」や、新潟県の「黒埼茶豆」「越後ハニー」などがあります。

（２）豆腐

２００５年の古い統計ですが、大豆の日本国内の食用消費の内訳は、豆腐が４９万６０００トンで半数近くを占め、ついで味噌・醤油用が１７万

１０００トン、納豆用が１３万６０００トン、煮物や総菜用３万３０００トン、その他が２１万５０００トンとなっています。

豆腐は大豆のしぼり汁（豆乳）をにがりなどの凝固剤で固めた加工食品です。湯葉も豆乳を加熱して作られます。

豆腐は和食には欠かせない料理です。鍋物には必ず豆腐が入っていますし、冷ややっこも人気の料理です。

豆腐は中国から遣唐使によってもたらされたと言われています。江戸時代には普通の食品として食べられるようになりました。

（３）納豆

納豆と豆腐は名前を入れ替えたほうがいいという人がいました。確かに豆の腐ったような納豆の強烈なにおいと独特の風味は外国人には苦手のようです。

私は愛媛県伊予市で育ちましたが、６０年以上前の伊予市には納豆はありませんでした。納豆は関西にはなじみの薄い食べ物だったようです。初めて納豆を食べたのは高校を卒業して上京してからでした。今は納豆は大好きな食べ物になっています。

納豆は蒸した大豆を納豆菌で発酵させた日本生まれの食品です。納豆は平安時代に作られ始めたと言われています。

（４）もやし

もやしは大豆などの豆類を暗室で発芽させた食品です。

中華料理、ラーメン、鉄板焼きなど手軽に食べられる食材になっています。

平安時代の書物にもやしが出ていますが、食品というより薬として紹介されています。

（５）みそ

大豆はみそには欠かせない原料で、発酵食品です。

みそには米みそ、麦みそ、まめみそなどと原料によっていろいろありますが、どれも大豆が入っています。まめみそは大豆だけで作られます。愛知県で作られる八丁味噌や赤味噌は大豆だけを醗酵・熟成させたものです。

みその起源も遣唐使によってもたらされたという中国伝来説と縄文時代から原型があり奈良時代に今の味噌になったという日本独自説があります。

（６）しょうゆ

大豆や小麦などの穀物を醗酵させて作られます。濃い口しょうゆと淡口しょうゆがあり、関西では料理には淡口しょうゆが使われます。

しょうゆの起源も中国の「ひしお」をルーツとする説と日本の「たまり」から発展した説があります。

しょうゆの醸造で有名な小豆島の旅館に泊まったとき、何種類かのしょうゆが目の前に並べられ、味比べをさせられたのを思い出しました。

そら豆物語

子供のころ、春になると我が家のバラ寿司にやわらかいそら豆が入っていたのを思い出します。愛媛県では「そら豆」でなく、「こや豆」と言っていました。皮ごと食べられ、お歯黒の部分はまだ緑色、お歯黒に柔らかな爪がつていました。

１．そら豆の特徴と歴史

そら豆はマメ科ソラマメ属です。

そら豆は、さやが空を仰ぐように上に伸びることからこの名が付いたといわれます。大きめのさやの中には豆が２～４個入っていて、その豆が未熟なうちに食べるものが青果店に並びます。豆が完熟したものは種実用として乾燥させ、おたふく豆や煮豆などに加工されます。

そら豆の原産地ははっきりしていませんが、西アジアから地中海沿岸、北アフリカにかけてではないかと考えられています。エジプトやトロイの遺跡からもそら豆の化石が見つかっていることから、かなり歴史の古い野菜（豆類）といえます。エジプトでは４０００年も前から栽培されていたそうです。

その後、東へ移動し、２０００年ほど前に中国に伝播。日本へは８世紀に渡来したと考えられています。日本で一般的に栽培されるようになったのは１７世紀頃のこと。明治時代になると品種が増加し、徐々に消費が増えていきました。

鹿児島県、千葉県、茨城県、愛媛県、などが主な生産地です。

２．そら豆の食べ方と効能

塩ゆで、バラ寿司の具、サラダ、揚げ物、炒め物、煮物、スープなどで食べます。

塩ゆでで食べるときは、お歯黒部分から皮をむいて食べます。なお、お歯黒が気になるようなら、ゆでる前に包丁をＶ字に入れて取り除いておくとよいでしょう。

そら豆は整腸作用のある不溶性食物繊維が豊富で、高血圧予防によいとされるカリウムや、貧血予防に効果があるといわれる葉酸、鉄なども含まれています。

含まれている「レシチン」という成分は、血液中のコレステロールを減らしたり、脳の活性化に働きかける性質があるといわれています。

また、大豆アレルギーを回避するための代用食品の原料としても使われます。

いんげん豆物語

１．いんげん豆の特徴と食べ方

いんげん豆はマメ科インゲンマメ属です。

いんげん豆は安価で低脂肪、高蛋白の非常に優れた食品で、世界中で主食または主要な蛋白源として利用されています。

若いさやを食べる軟莢種（なんきょうしゅ）と、成熟した種子を食べる硬莢種（こうきょうしゅ）があります。

日本ではさやいんげんとして多く食べられています。和え物、揚げ物、煮物、汁物、サラダ、炒め物などです。

豆としては成熟した種子を乾燥させて貯蔵し、煮豆や甘納豆、菓子用の餡などに用いられます。種類としては金時豆、うずら豆、大福豆などがあります。

フランス料理・イタリア料理では白インゲン豆が煮込み料理に好んで使用されます。

乾燥重量の２割余りをタンパク質が占めます。ラテンアメリカ諸国の重要な蛋白源となっています。

２．いんげん豆の歴史

いんげん豆はメキシコ南部やグアテマラ、コスタリカ一帯が原産地で、南アメリカにおいて品種が分化したといわれています。１５００年頃には中南米で広く食べられていて、コロンブスの大陸発見以降ヨーロッパにも伝播。さらにヨーロッパから北アメリカへ移住した人たちによって北米に持ち込まれ、広く栽培されるようになったそうです。なお、若いさやを食用にしたのはヨーロッパに渡来してからといわれています。

中国では１６世紀の終わり頃に栽培されていたという記録があるそうです。日本へは１６５４年に中国からの帰化僧である隠元禅師によって伝来したといわれていますが、それが現在のさやいんげんと同じものかどうかは不明です。

現在のようなさやいんげんは、明治時代に入ってから政府が欧米から導入したものが元になっていて、今では全国で栽培されています。

いんげん豆としては北海道が主要生産地ですが、さやいんげんとしては、千葉県、福島県、鹿児島県、北海道などが主要生産地です。

えんどう豆物語

子供のころはグリーンピースという言葉とあの食感が印象に残っています。あこがれでした。戦争中は横文字の言葉は使えなかったので、その記憶は戦後の小学校４年生以後のことではないでしょうか。

１．えんどう豆の特徴と食べ方

えんどう豆はマメ科エンドウ属です。

えんどうは大きく分けて、若いさやを食用とする「さやえんどう」と、未熟な豆を利用する「実えんどう」、そして完熟した豆を乾燥させて利用する「えんどう」があります。

さやえんどうの代表は「絹さや」で、実えんどうの代表は「グリーンピース」です。さやの柔らかい軟莢種から作られます。

さやえんどうの中でも絹さやは色鮮やかで食感もよく、煮物やお吸い物などの彩りとして最適。最近はふくらみのある「スナップえんどう」や「砂糖さや」なども人気です。

硬莢種は古くから乾燥種実として利用されており、日本ではアオエンドウは煎り豆、煮豆、餡（鶯餡）などに加工され、アカエンドウはみつまめやゆで豆として利用されます。ヨーロッパでは煮込

んでスープなどとして利用されてきました。
　また、スプラウトの一種「豆苗（とうみょう）」はえんどうの若芽です。
　さやえんどうは、炒め物、和え物、煮物、卵とじ、汁物、ちらし寿司などに利用されます。火を通しすぎると色も食感も悪くなるので加熱は短時間で。煮物などは火を止める直前に入れるくらいで大丈夫です。
　グリーンピースは、豆ご飯、卵とじ、かき揚げ、スープ、サラダなどに利用されます。調理直前にさやから中の豆を取り出します。塩ゆでする場合は２～３分ゆでて、鍋の中に少しずつ水を足して冷ますようにしましょう。
　さやえんどうの生産地は、鹿児島県、愛知県、福島県がベストスリーです。
　グリーンピースの生産地は和歌山県、鹿児島県、熊本県がベストスリーです。

２．えんどう豆の歴史

　えんどう豆の原産地は中央アジアから中近東、地中海沿岸にかけての地域と考えられています。数千年前から存在し、古代ローマや古代ギリシャでも栽培されていて、エジプトのツタンカーメンの墓からも出土しています。
　その後インドや中国に伝わり、８～１０世紀頃に中国から日本へ入ってきたとされます。平安時代に編纂された辞書「和名抄（わみょうしょう）」に記載されている野豆（和名 乃良末女：のらまめ）はえんどう豆のことです。
　えんどう豆は長い間穀物として利用されていましたが、１３世紀頃にフランスで若いさやを食べるようになり、後にグリーンピースとしての利用に発展しました。日本では江戸時代になってからさやえんどうを食用とするようになったといわれています。明治時代になると欧米から優れた品種が導入され、全国に普及しました。
　ちなみに、ツタンカーメンの墓から発見されたえんどう豆は、後に発芽に成功したそうで、その品種（さやが赤紫色）の種が家庭菜園用として売られています。

その他の豆類

１．小豆

（１）食べ方

　小豆といえば甘い食べ物とその色からお目出度い食べ物に強く結びついています。
・餡（あん）にして、饅頭、最中、どら焼き、たい焼き、今川焼き、あんパン、牡丹餅など
・煮てから寒天などを加えて羊羹（ようかん）
・煮て小豆汁にし、餅などを入れて汁粉
・煮た餡状ものに餅を入れぜんざい、みつまめ（あんみつ）、かき氷、アイスキャンディーなど
・もち米に入れて炊き赤飯

（２）小豆の歴史と逸話

・原産地は一般に東アジアと考えられています。日本では古くから親しまれ、縄文遺跡から発掘されているほか、古事記にもその記述があります。滋賀県の粟津湖底遺跡や登呂遺跡などから出土しており、古代から各地で栽培されていたと考えられます。
・小豆はかっては「赤いダイヤ」と呼ばれ、商品先物取引の花形でした。天候によって出来高が左右され暴騰暴落を繰り返しました
・北海道が生産量の４分の３を占めています。

２．ピーナツ

・落花生とも南京豆ともいわれます。
・原産地は南アメリカ大陸です。最も古い出土品は、ペルーのリマ近郊にある紀元前２５００年前の遺跡から出土した大量の落花生の殻です。
・南アメリカ以外に落花生の栽培が広がったのは１６世紀中頃です。
・日本には東アジア経由で１７０６年に落花生が伝来し、「南京豆」と呼ばれました。ただし、現在の日本での栽培種はこの南京豆ではなく、明治維新以降に導入された品種です。
・１８世紀以前の北アメリカでは、落花生は家畜の餌か黒人奴隷向け食糧として栽培されていました。南北戦争による食糧事情の悪化により白人も落花生を食べるようになり、「ピーナツ」と呼ばれ愛されるようになりました。
・ピーナツは千葉県の特産品として有名です。
　千葉県八街市では、「八街産落花生」が商標登録ブランドになっています。
・さらに平成３０年から、落花生新品種「千葉 P１１４号」が「Q なっつ」と名付けられ販売されるようになりました。